

# NEWS LETTER



なないろも開所からあつというまに3年が経ち、4年目に突入しました。

変わったこと、続いていること、改められたことなどたくさんありますが、引き続きよろしくお願ひいたします。



## 2024なないろの取り組み

なないろが「くらし」「しごと」「よか」を支える総合支援センターとしてあるために、また自閉症者の地域生活支援センターとして「一歩先の事業・一歩先の支援・一歩先の組織」に向かって進んでいくために、引き続き右図のとりのコンセプトをあげて動いています。

これまでも取り組んできた なないろリレーや取り組みの紹介などホームページを活用した情報発信、なないろ名物「15分カンファレンス」の実施など、継続して行われていきます。

また、各チームや個別の支援における見せ場リストは継続しつつ今年度より「マイ肩書作成運動」といういわば職員個人の推しポイント発信なども行いながら、日々の業務を推し進めていきます。

チームという点では複数の事業が置かれているなないろであるからこそ縦・横・ななめのネットワークを活用して、組や班という単位での取り組みを機能させていくことに重点をおきます。

プロジェクト（常設委員会）は、メンバーの入れ替えなどは行いつつも、「確かな支援＆人権意識プロジェクト」「おしゃれで快適な生活プロジェクト」「利用者年収向上プロジェクト」の三本立てで本年度も活動していきます。

新人職員さんや海外人材の活躍が期待され、あわせて、札幌市の地域生活支援拠点の機能も継続しています。

引き続き、よろしくお願ひいたします。



### 最近のTOPIC

#### 世界自閉症啓発デーでなないろが紹介されています

世界自閉症啓発デー日本実行委員会<公式サイト>にてなないろの支援者メッセージの動画が掲載されました。是非ご覧ください。

世界自閉症啓発デーは、国際連合（国連）が毎年4月2日に定めた、自閉症への啓発を目的とした日です。また、4月2日から8日までは発達障害啓発週間です。

※発達障害啓発週間関係団体とともに、4月2日の世界自閉症啓発デーの制定を機に、4月2日からの一週間（4月2日から8日まで）を、国内における「発達障害啓発週間」とし、発達障害について、広く国民の皆さまに知っていただくことにより、発達障害の発達障害のある人とその家族への理解と支援の輪が広がるよう、国及び地方公共団体とも連携し、全国各地の発達障害のある人やその家族や支援者の皆様に呼びかけ、各種のイベントが展開されています。



▲世界自閉症啓発デー日本実行委員会HP



▲なないろ応援動画

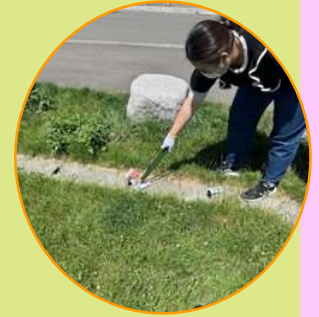


### 利用者年収向上プロジェクトより

2024年度より札幌市の委託を受けて公園の清掃業務をスタートしました。生活介護及びプロジェクトの活動として、週に一度、利用者・職員がなないろの最寄りの公園に出向いて清掃活動を行っています。

日差しが強い日も風の日もやっているため大変さはあるものの事業所から一歩外に出て、風を受けながら活動するのはちょっとした楽しみになってきています。

とある日の公園のゴミ拾いの様子



なないろのアート活動から生まれたLINEスタンプを販売しています  
内容は右のQRコードを読み込んでご覧ください

アート活動・創作活動からの作品は順次更新予定です  
作品はなないろ玄関及び地域交流ホールに常設されています

2024カレンダー（1点500円）、メモ帳も販売しています  
ご用命の方はなないろまでご連絡ください

\*写真は2023カレンダーになります。メモ帳のデザインは変更ありません。



### 快適生活 おしゃれで快適な生活プロジェクト広報より

熱中症とは、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛など暑い環境で生じる健康障害の総称です。体温が上昇することで体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、産熱（身体が熱を作る働き）と放熱（身体の外に熱を逃す働き）のバランスが崩れて体温の調節機能が働かなくなることによって引き起こされます。

「暑さを避ける・身を守る」「こまめに水分を補給する」ことが大事です。

“喉が渴いた”というタイミングは、すでに脱水が始まっていることをお忘れなく！

「喉が渴いた」というタイミングは、既に脱水が始まっています。喉が渴いた状態でも身体に行き届くには30分程度の時間が経過します。また、一度に吸収出来る水分量は約1000mlと限定されています。吸収出来なかった水分は尿として排出されてしまいます。一度に大量に摂取するのではなく、1日6-8回に分けて飲みましょう。

体温調節、血液や栄養素の循環、老廃物の除去、など行うのに1日あたり2500mLを必要とします。

就寝前、起床後、入浴前後、夕食、15時頃、朝食、10時頃、昼食

オススメの飲み物  
Water 水、経水  
特に夏季はフレイバーロ、ミネラルが多く含まれる事、脱水予防に効果的です。

環境衛生ハイテクノロジープロジェクト委員会